

# 快適生活 NO.14

## コンテンツ

- ・ Flower
- ・ 美容の知識
- ・ おばあちゃんの知恵袋
- ・ 7月のイベント
- ・ 網戸
- ・ お出かけ
- ・ 花火屋
- ・ 掃除 (掃除機)
- ・ ドンキホーテ
- ・ 上手な収納
- ・ 家計にもやさしいエコロジー生活
- ・ 夏の快眠方法
- ・ 禁煙
- ・ ペットのお墓
- ・ Let'sクッキング



## Flowerw テンニンギク(天人菊)



別名 ガイラルディア  
 原産地 北アメリカ  
 高さ 30~90cm  
 花期 6月~9月  
 約30種類くらいある。

日当たりと水はけの良い場所を好み丈夫で育てやすく切り花にも向いている。表土が乾いたらたっぷり水を与える。乾燥には強い。

肥料は月1回与える程度で多肥にすると軟弱な株になって倒れやすくなります。寒さに強いので秋頃まで咲き続けます。長期に花を咲かすので枯れた花はこまめに摘み取ります。8月下旬に伸びすぎた枝を半分ほどに切り戻すと9月以降もよく花が咲きます。

## 美容の知識

日焼けのあとは牛乳と紅茶で応急処置を！  
 コットンに冷たい牛乳を浸して日焼けで痛む肌の上にのせましょう。コットンがぬるくなったらまた、冷たい牛乳に浸しなおして。濃い目に入れたポット1杯の紅茶を水風呂に入れてつかると効果的です。



## おばあちゃんの知恵袋

ポットを長期間使わない時は角砂糖を入れる。ポットをしまっておくと湿った臭いがついてしまうことがあります。そんな時には角砂糖を1つ入れると角砂糖が臭いを吸収して嫌な臭いもなくなります。



## 7月のイベント(滋賀)



- 7/12(土) 高宮納涼花火大会 20:00~
- 7/19(土) 愛知川祇園納涼花火大会 19:30~21:10
- 7/19(土) 野洲川大花火大会 19:45~20:30
- 7/27(日) 八日市観光花火大会 20:0~20:45

7/19(土)~8/31(日)

夏休みわくわくコーナー

きかんしゃトーマスとあそぼう

きかんしゃトーマスとなかまたち

場所 長浜鉄道スクエア

(長浜市北船町)

時間 9:30~17:00

料金 大人 300円 子供 100円



7/19(土)~8/17(日)

比叡山 かぶと虫の家

場所 比叡山夢見が丘

時間 10:00~17:00

料金 250円(3才以上)



450㎡の雑木林のネットで覆われた中にかぶと虫を放して自由になられるようになっています。

## 網戸

夏になると網戸は必需品です。お宅の網戸は穴があいたりしていませんか？  
 蚊や虫が入ってくる前になおしておきましょう。

### 網戸の種類

- スッキリ網戸・・・ 視界良好のクリアな網戸。眺望性・防虫性・通風性にすぐれている。
- フィルター網戸・・・ ミクロに織り込んだフィルターが花粉・ほこり・紫外線を80%カットします。
- アコーディオン網戸・・・ コンパクト収納とスムーズ開閉が特徴。
- ロール網戸・・・ ネットをロール式に巻き取ることでコンパクトな収納が可能になったオシャレなデザイン。使わない時は、ボックスに収納されます。



- ペット用網戸・・・ ステンレス製のネットを使っているのでひっかかれたりしても破れることはありません。ペットの出入り口を作ることができます。



張替えでお困りでしたらお気軽に声をかけて下さい。

## お出かけ

## 『藤原養鱒場』

三重県いなべ市藤原町山口にマス釣りができる養鱒場があります。ここは多賀町の大君ヶ畑を山越えをして三重県に出る 306 号線を通れば三重県といってもとても近いです。

偶然、看板を見つけて行ったのです。10 時前から小さな子供を連れた家族連れが並んでいました。釣り堀りはそんなに大きくありませんが始めてからあっと言う間にたくさんの人になりました。釣ったら買い取るのですがここはほどよく釣れて針が外れてしまうことが多いので長く釣ることを楽しめず。釣った魚はそこで塩焼きとフライで食べました。自分で焼いて食べるので楽しめておいしかったです。(10 時～15 時まで)

### 料金

竿(エサつき)	100円
マス(1尾)	200円
大マス(1kg)	2000円
塩焼き(1人)	300円
フライ(1尾)	400円
刺身(大マス)	目方



## 花火屋



湖南省石部町にある花火のばら売り専門店です。普段は節句人形製造工房を営業しているそうですが毎年夏限定で「花火屋」を開店しています。

(6 月半ば～8 月末頃まで)

店内は靴を脱いであがり駄菓子屋さんのようにたくさんのお花火が並んでいます。手持ち花火・噴出し花火・打ち上げ花火・特殊花火など約 200 種類取り揃えてあり 1 本から販売しているそうです。



こんな変わった花火や贈答用の線香花火なども売っています。今年も 6/20 (金)

から販売されています。WEB SHOP でも販売されているので一度、見てください。お店を見ると足を運びたくなるようなたたずまいです。県外からもたくさんの方が来られるそうです。



## 掃除 (掃除機)

## ダイソン



ダイソンの掃除機はとにかく吸引力がこれまでの掃除機とは違って強いです。紙パックがなく、ワンタッチでゴミ

が捨てられるようになっていて、いつまでもゴミを掃除機内にためておらずに捨てられるので便利です。紙パックが一杯になった時におこる吸引力の衰えがなく掃除機に取り込んだ室内の空気中に潜むバクテリアやカビなどを機体内のフィルターで除去してきれいな空気で放出されます。

英国アレルギー協会に推奨されています。うちも子供がアレルギー体質なのでこの掃除機を購入してもらいました。実際、使ってみたらやはり吸引力がとても強くてカーペットなどのゴミも今までよりよくとれます。音が少し大きいのと重さが普通の掃除機より少し重いのが欠点ですが性能はとても気に入っています。

## ドンキホーテ



ドンキホーテが 4/13 に滋賀県でオープンしました。

場所は草津市木川町です。

電化製品から食料品やちょっと変わった品物も置いてあります。店内も興味がわくように並べてあったり品揃えが多くて大人から子供まで楽しめます。少し遠いですがここは行ってみたいお店です。

## 上手な収納



キッチンの改装工事をさせて頂いた現場の収納です。奥様の提案でこのような収納を作りました。階段下の収納は箱やプラスチックケースを積み上げたりすることが多くて収納しにくかったのですがこんな風に段をつけると一つずつ取り出して便利です。

キッチンのカウンターの下にも空間があるので収納を作りました。

使いやすい収納のアイデアを提案してもらったり生活しやすい為の収納というのは大切だということも勉強させて頂きました。





# 家計にもやさしいエコロジー生活

## 他熱源とのランニングコスト比較 (税込)

今、ガソリンも 172 円ぐらいなのですが年内には 200 円までいっても不思議ではない世の中になってしまいました。少しでも家計を楽にしたいものです。参考になればと思います。



	月平均	年平均
エコキュート	1,459円	17,508円
電機温水器	4,610円	55,320円
都市ガス	7,293円	87,516円
LPガス	8,838円	106,056円

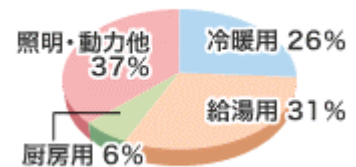
年数が経つと違いが大きいです。

電気の機器効率は(社)日本電機工業会資料の数値を使用。その他の熱源の機器効率は(財)ペタリーリビングの認定基準に基づきます。

### エコキュート(ヒートポンプ式電気給湯機)

家庭でいちばんエネルギーを消費するのが給湯器です。総家庭エネルギーの約3割を占めています。エコキュートは大気中の熱を効率よく取り入れてお湯を沸かすので電気代が少なくてすみます。しかもお得な夜間電力を使ってお湯を沸かすので給湯コストは大幅に削減されます。環境にもやさしく二酸化炭素の排出量も大幅に減少してオゾン層破壊係数もゼロです。

### ■光熱費家庭部門の内訳



エネルギー経済統計要覧  
(財)省エネルギーセンター発行

### エコジョーズ(ガス温水機器)

大気中に不要な熱の放出を低減して二酸化炭素の排出量を約13%削減しました。使用ガス量が約13%削減できるため従来型と比較して年間で給湯だけなら約10000円、床暖房をあわせると約15,000円の節約を可能にしています。

購入時の従来品との価格差6~8万円は3~5年で回収できるそうです。

注意!

毎月のガス使用の料金が1万円以上の場合に限ります。1万円以下の場合には万単位の節約効果はありません。

(株)ガスバック参照

お風呂給湯器で

給湯暖房機で

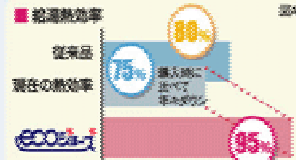
#### 取替え導入の場合

(今お使いの給湯暖房機  
無断で取り替え)

毎月10,000円以上のガス代をお使いの方なら...  
ガス代節約が年間約**19,000**円以上

取替えるならガス代節約型給湯器 **eco3**シリーズが絶対お得! 何年もお使いの暖房用給湯器の熱効率は低下しています。省エネ効果を請求書で実感してください。

eco3なら  
**20%以上 UP!** 熱効率



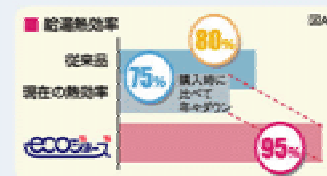
#### 取替え導入の場合

(今お使いの給湯暖房機  
無断で取り替え)

毎月15,000円以上のガス代をお使いの方なら...  
ガス代節約が年間約**28,000**円以上

取替えるならガス代節約型給湯暖房機 **eco3** [GH-S245ZWH]が絶対お得! 何年もお使いの暖房用給湯器の熱効率は低下しています。省エネ効果を請求書で実感してください。

GH-S245ZWH-Rなら  
**20%以上 UP!** 熱効率



## 夏の快眠方法



眠る前にリラックスタイムをつくる。

眠る1～2時間前にすることを習慣ずけておく。身体も脳も眠りの準備に入りやすくなります。

暑い時こそそのんびりお風呂に。

37度～38度のお湯にみぞおちの高さくらいまで20分ほどつかる半身浴がいい。

敷き布団の湿度が安眠のカギ

夏の寝汗が敷き布団に吸収されます。快眠のためには敷き布団の湿度を取り除くこと。晴れた日は布団を十分に日干ししましょう。

「頭寒足熱」

古くから伝わる「頭寒足熱」の方法は快眠の知恵です。氷枕などで頭を冷すと頭や肩の血行が悪くなるので注意しましょう。枕カバーを吸湿・発散性に優れた麻素材のものに変えるだけでも頭寒の効果は充分です。

どうしても眠れない時は。

人肌にあたためた牛乳を1杯飲みましょう。ごまやきな粉をまぜてもOK。カモミールやハーブティーなども安眠効果があるそうです。

## 禁煙



なかなか自分の力で禁煙をするのは難しいです。禁煙のための薬もいろいろあります。貼るだけのニコチンパッチも今までは処方箋が必要でしたが5月

から一般の薬局でも買えるようになりました。ニコチンパッチと言うものですが8週間パッチを1日1回、上腕部・腹・腰に貼るだけです。

金額は全部で¥22,050になります。



医療用の新薬として5月にファイザー社から飲み薬（錠剤）が販売されました。（チャンピックス）これはまだ一般の薬局では販売されていません。お医者さんに行

って処方してもらいます。12週間、服用しますが飲み方もあるようです。金額は薬だけで約¥37,660です。気をつけないといけないのが誰でも使える訳ではありません。飲み薬は副作用もあるそうなお医者さんや薬剤師の方とよく相談して使わなければいけません。

## ペットのお墓 『すまいるペット霊園』

最近ではペットを飼っているご家庭が多いですが亡くなった時はどうしていますか？ペット霊園という所があって火葬からお墓まで用意されています。

**区画面積** 50cm×50cm・25cm×25cm・オーダーメイド  
**火葬** ここで火葬をします。（車で迎えに来てもらうことも可能です。）

**料金** ペットの大きさによって変わります。  
～0.5kg ¥10000・・・30～35kg ¥40000

**納骨 供養** 合同納骨・個別納骨  
合同納骨の場合でも年に2回供養をしてもらえます。

お問い合わせ  
滋賀県蒲生郡日野町大字大舎利 2727-5  
滋賀県近江八幡市馬淵町 698-4  
0748-62-1241（受付 野田）



## 肉味噌あんかけうどん

### 材料(2人分)

うどん	2玉	(A) しょうがみじん切り	大1
長いも	6cm	長ネギみじん切り	大1
きゅうり	1本	干しいたけみじん切り	大1
豚ひき肉	100g	枝豆みじん切り	大1
油	大1	(B) 水	1と1/2カップ
		赤味噌	25g
		砂糖	大1と1/2
		しょうゆ	大2



きゅうりは斜め千切りにする。

長いもは6cm長さの細切りにする。

鍋に油を熱して豚ひき肉を炒めて肉の色が変わったら(A)を加えて炒める。

(B)を入れて弱火で10分くらい煮る。水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。

器にうどんを盛ってきゅうりと長いもをのせて上から肉みそをかける。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL・FAX 0749-48-0077

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail [simasima@pcm.ne.jp](mailto:simasima@pcm.ne.jp)

Letter mail [yumi-letter@docomo.ne.jp](mailto:yumi-letter@docomo.ne.jp)

ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでyumi-letter@docomo.ne.jpかFAXの方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。

